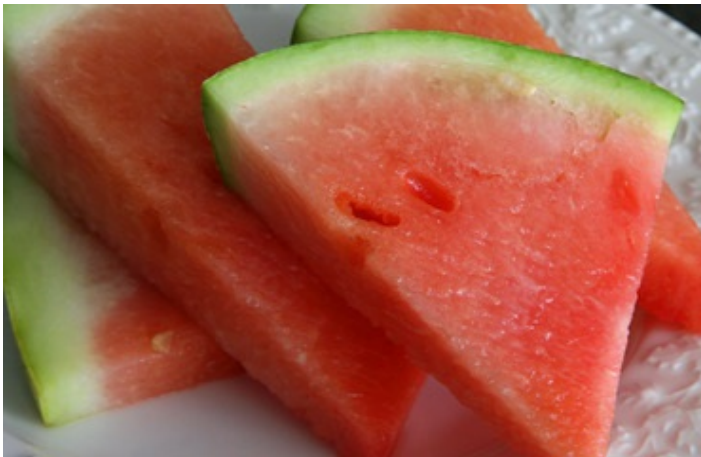


# Melounový koktejl



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 15min , Porce: 2

**168** kalorií , **12 g** cukrů , **6 g** tuků , **10 g** bílkovin

**Autor:** planeta

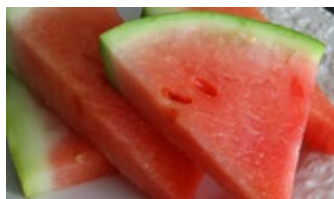
**Odkaz:** <https://srecepty.cz/melounovy-koktejl>

## Příprava

Omytý meloun rozkrájíme, odstraníme kůru i semínka a dužinu nakrájíme na kostky. Smetanový jogurt nalijeme do mixéru, přidáme pokrájený meloun (cca 2-3 hrnky), lžičku medu, vanilkovou zmrzlinu a vše dobře rozmixujeme. Napěněný nápoj rozlijeme do sklenic.

### Tip k receptu

Koktejl můžeme ozdobit čerstvými lístky máty nebo meduňky.



## Ingredience

- 1 meloun
- 200 ml smetanového jogurtu
- 4 kopečky zmrzliny
- 1 lžička včelí med

## Kategorie

Obyčejný den, Léto, Finančně nenáročné, Ovoce, Rychlovka, Návštěva, Rodina, Nápoje a koktejly